

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	土	10KM av5'27/KM	
2	日	湘南国際マラソン3時間53分27秒(42.195KMフルマラソン)	初フルマラソン
3	月		
4	火	スピード練習 1KM×5 R200	av4'40/KM
5	水		
6	木		
7	金		
8	土	20KM av5'21/KM	レースペースで 20KM イーブン走
9	日		
10	月	7KM av5'42/KM	jog
11	火		
12	水	10KM av6'30/KM	jog
13	木		
14	金	10KM av5'23/KM	jog
15	土		
16	日	35KM av6'12/KM	LSD
17	月		
18	火		
19	水		
20	木	7KM av6'07/KM	
21	金	10.7KM av6'00/KM	
22	土	10KM av5'38/KM	
23	日	10KM av5'16/KM	
24	月		
25	火		
26	水		
27	木	10KM av 7'00/KM	友人とファンラン
28	金		
29	土	11KM av6'00/KM	
30	日		
31	月		